



آمادگی جسمانی و سلامت عمومی



آمادگی جسمانی یکی از نیازهای اساسی زندگی بشر است. منظور از آمادگی جسمانی توانایی انجام امور روزانه بدون احساس خستگی می باشد.

عناصر آمادگی جسمانی را در دو طبقه تقسیم بندی می کنند:
عناصر مرتبط با تندرستی (آمادگی تندرستی)
عناصر مرتبط با اجرای مهارت حرکتی (آمادگی حرکتی)

این تعریف از آمادگی جسمانی بر سلامت جسمانی (نه قابلیت اجرای ورزشی) تاکید دارد.

در این حالت اجزای آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت عبارت خواهند بود از:

قدرت عضلانی، استقامت عضلانی، انعطاف پذیری، استقامت قلبی عروقی و ترکیب بدنی.

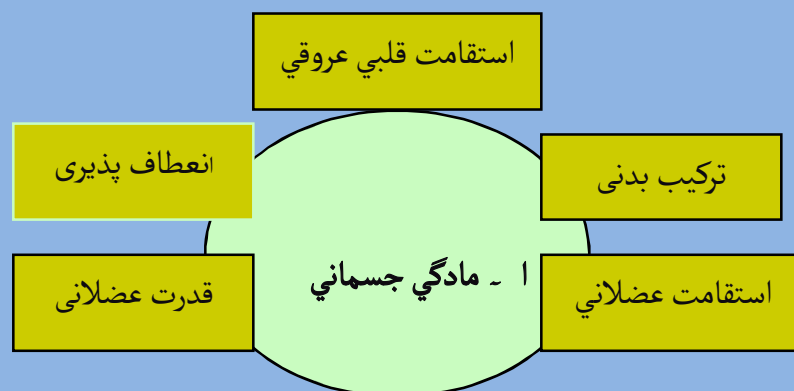
در آمادگی حرکتی بر توسعه کیفیت‌های بهبود دهنده اجرای فعالیت‌های جسمانی (ورزش) تأکید می‌شود. در حالی که در آمادگی تندرستی بر زندگی بهتر توجه می‌شود، آمادگی حرکتی با اجرای مؤثر و بهتر مهارت‌ها در ارتباط است.

بعلاوه آمادگی حرکتی، مختص ورزش و فعالیت‌های حرکتی است. ترکیب تشکیل و درجات متفاوتی از اجزای آمادگی حرکتی، بر ویژگی فعالیت حرکتی مورد نیاز مبتنی است؛ مثلاً علی‌رغم اینکه یک بازیکن تنیس و یک فوتبالیست برای اجرای بهینه فعالیت به درجه‌ای از توان، چابکی، سرعت نیاز دارند، ولی میزان نیاز این بازیکنان به هر یک از عوامل با هم متفاوت است. آمادگی جسمانی چه در زمینه تندرستی و چه در زمینه مهارت حرکتی، باید با ویژگیهای شخصی مانند سن، نیازها، اهداف و کار و وظیفه او متناسب باشد. تمام افراد دارای حد معینی از اجزای آمادگی تندرستی و آمادگی اجرای حرکتی هستند و محدوده رشد و تکامل این اجزا با خصوصیات شخصی متناسب است.

بخش اول

اجزای آمادگی جسمانی مرتبط با سلامتی

به طور کلی امروزه این موضوع مورد قبول همگان قرار گرفته است که یک برنامه خوب آمادگی جسمانی بر چهار جزء آمادگی در ارتباط با سلامتی جهت افزایش سلامتی و ظرفیت عملی بدن شامل استقامت قلبی - عروقی^۱، قدرت و استقامت عضلانی^۲، انعطاف پذیری^۳ و ترکیب بدنی^۴ تأکید می کند (شکل (۱-۲))



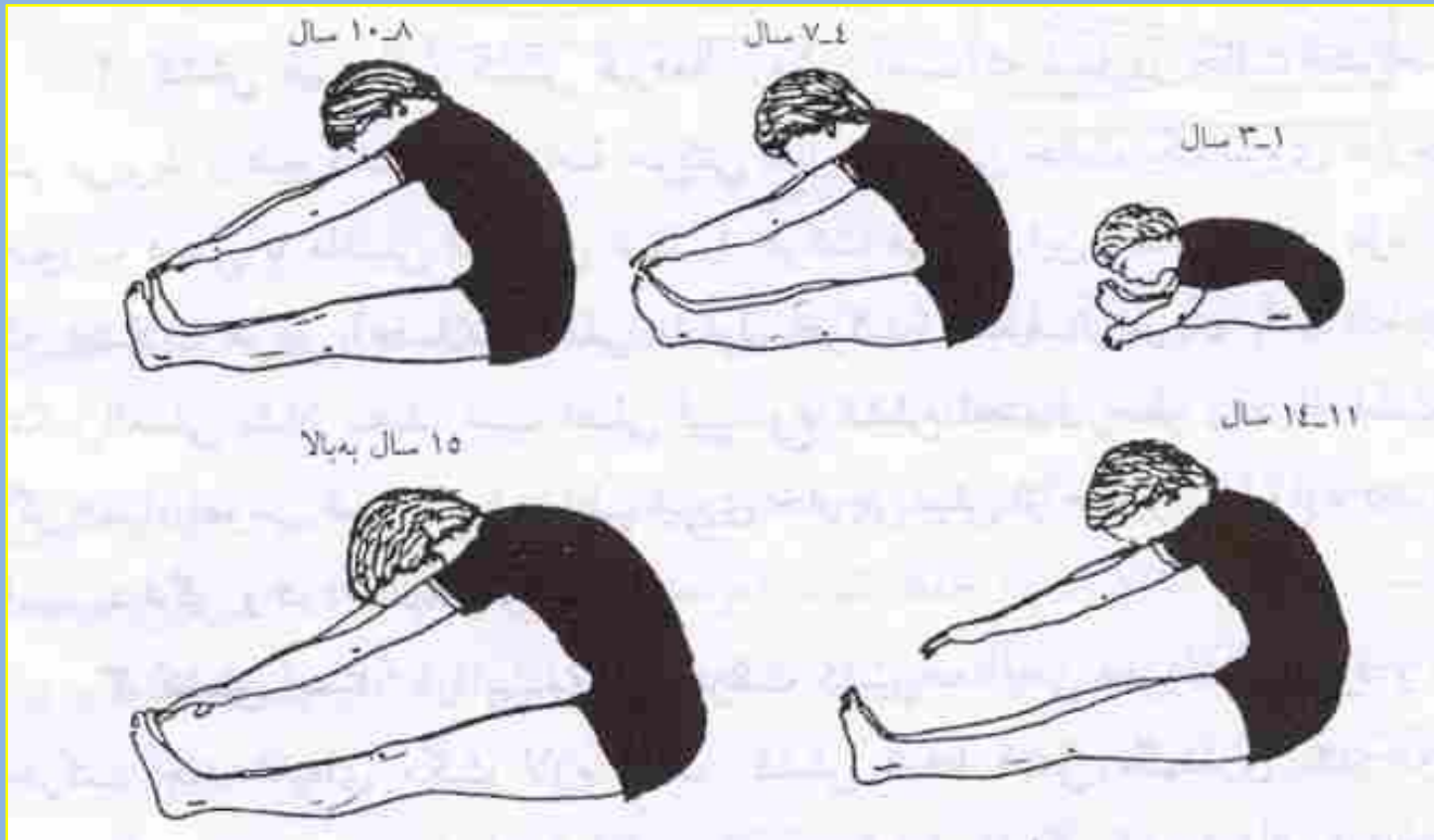
شکل ۲- اجزای ۱ - مادگی جسمانی مرتبط با سلامتی

انعطاف پذیری

انعطاف پذیری یکی از اجزای مهم آمادگی جسمانی مرتبط با تندرستی است. این قابلیت جسمانی عبارت است از توانایی حرکت آزادانه مفاصل در هر جهت و یا به طور اختصاصی تر در تمام طول دامنه حرکتی مفاصل، بدون اینکه صدمه یا فشاری بر مفاصل وارد آید.

. انعطاف پذیری مفاصل مختلف ممکن است با یکدیگر متفاوت باشد. این موضوع حتی در مفاصل قرینه نیز صادق است برای مثال ممکن است دامنه حرکتی و انعطاف پذیری مفاصل و عضلات ران راست بیشتر از ران چپ باشد.

انعطاف پذیری مفاصل و عضلات با افزایش سن کاهش می یابد. یکی از علایم کاهش انعطاف پذیری کاهش دامنه حرکتی و بروز درد در مفاصل، بافت های همبند و عضلات اطراف مفاصل می باشد.



نقش سن در انعطاف بدنی

توسعه انعطاف پذیری

انعطاف پذیری در تمرینات آمادگی جسمانی رشته‌های مختلف ورزشی با چندین روش قابل توسعه است که در زیر به روش‌های متداول اشاره گردیده است.

1. کشش فعال: کشش فعال با به کارگیری عضلات بدن و بدون استفاده از هر گونه نیروی خارجی انجام می‌شود. برای مثال هنگامی که شما در حالت نشسته سعی در رساندن انگشتان دست به انگشتان پا دارید، نیروی به جهت جلو وارد می‌کنید و سبب کشیده شدن عضلات همسترینگ (پشت ران) می‌شوید.

2. کشش غیرفعال: کشش غیرفعال روشی است که شما در حالت استراحت به سر می‌برید و هیچ دخالتی در دامنه حرکتی ندارید. در این حالت یک نیروی خارجی به صورت دستی یا ماشینی اندامهای شما را حرکت می‌دهد این کشش زمانی مؤثر است که عضلات موافق (عضلات اصلی مسئول حرکت) ضعیف‌تر از آن باشد که بتوانند عکس‌العملی نشان دهند.

عیب اصلی این نوع کشش احتمال خطر زیاد آن است

۳. کشش ایستا: در این روش، حرکت کشش به آرامی صورت می‌گیرد و ضمن حرکت چند ثانیه‌ای مکث لازم است. کشش ایستا شامل نگهداری بدن در یک وضعیت ساکن است و بدین صورت است که شما یک قسمت از بدنتان را تا دورترین حد کشیده و به همان حالت در وضعیت کششی به مدت ۱۰ تا ۲۰ ثانیه حفظ کنید. کشش ایستا یکی از سالم‌ترین و متداولترین روش‌های کشش محسوب می‌شود.

مراحل کشش ایستا عبارتند از:

الف - مرحله شروع.

ب- کشش آسان: در زمان شروع این مرحله عضله تا حدودی کشیده می‌شود.

ج- کشش توسعه یافته: شدت کشش در این مرحله افزایش می‌یابد.

د- کشش مؤثر: این مرحله تا مرز درد پیش می‌رود. اگر در هنگام این مرحله درد عارض شد از ادامه این مرحله پرهیز کنید.

۴. کشش پرتابی^۲: اگر چه روش کشش پرتابی در توسعه انعطاف پذیری مؤثر است. اما اکثر متخصصان استفاده از آن را به مدت طولانی توصیه نمی کنند بویژه برای آنهایی که نسبت به آسیب های دائمی و همیشگی عضله خود شکایت دارند توصیه نمی شود. کشش پرتابی (بالستیک) شامل حرکات پرشی جهشی ریباند (پرش معکوس - پرش به وضعیت اول) و حرکات منظم است. در این نوع کشش، بدن و یا قسمتی از آن نیروی زیاد و سرعت بالا جهت توسعه دامنه حرکت به حرکت درمی آید. این روش قابل بحث ترین نوع کشش ها است زیرا می تواند موجب دردهای عضلانی و آسیب دیدگی بیشتری گردد. معایب دیگر آن عبارتند از:

الف - زمان کافی برای کشش بافت و تطابق بین آنها وجود ندارد.

ب- باعث آغاز بازتاب کششی شده، فشار عضلانی را افزایش داده و موجب کشیده شدن سخت تر بافت های همبند می گردد.

ج- زمان کافی برای انجام تطابق عصبی وجود نمی آید.

۵-کشش پویا^۱:

کشش پویا عبارتست از افزایش انعطاف پذیری از طریق حرکات خاص آن ورزش. کشش پویا از این جهت که از حرکت ، درحین کشش استفاده می کند شبیه کشش بالستیک است ولی تفاوتی که با کشش بالستیک دارد دراین است که کشش پویا شامل حرکاتی است خاص آن ورزش و این نوع کشش رامی توان مشابه گرم کردن اختصاصی دانست. کشش پویا معمولاً تنها مورد استفاده ورزشکاران دو و میدانی است ولی از کشش پرتابی ورزشکاران سایر رشته ها مانند بسکتبال و والیبال نیز بهره می گیرند.

نتایج تحقیقات نشان داده است که اختصاص قسمتی از زمان برنامه به فعالیتهای کششی و گنجاندن حرکاتی که موجب انعطاف پذیری شود و در تقلیل صدمات ورزشی و یا کاهش احتمال صدمه پذیری مؤثر خواهد بود.

. بسیاری از پزشک‌یاران ورزشی مدعی‌اند که نباید زمان خاصی را برای تمرینات کششی اختصاص داد، اما علم جدید برای پاسخگویی به این سؤال که تمرینات و در کل یک حرکت ورزشی چه موقع می‌تواند به بهترین نحو انجام گیرد این ادعا را رد می‌کند.